



In occasione della Coppa del Mondo Sprint, organizzano



31 maggio-2 giugno 2024, Liguria
3 DAYS OF APENNINES

Coppa Italia Middle + Coppa Italia Sprint
****3 World Ranking Events****

Bollettino 3 – Comunicato Tecnico

Venerdì 31 maggio - Piani di Praglia (GE)

Gara nazionale WRE – Middle distance

Programma

- 10.00 apertura segreteria
- 10.30 inizio gara Trail-O
- 10.30 apertura Model Event
- 15.30 prima partenza C-O

Ritrovo

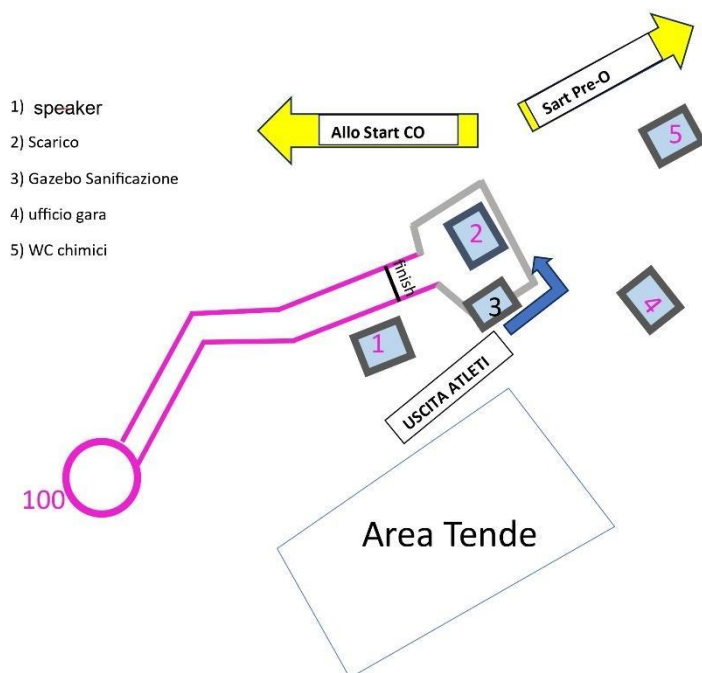
Nei pressi del ristorante “La Chelina”, sulla SP 4. Attenersi a quando comunicato nel Bulletin 2 per i parcheggi e seguire le eventuali indicazioni del personale presente.

Attenzione: il ristorante “la Chelina” non sarà aperto al pubblico, in zona non vi è nessun'altra struttura ricettiva. Vedi allegato “Colazioni e Pranzi.”

Ristoro: previsto ristoro con, acqua, tè e focaccia.

Arena di gara

44°30'58.9"N 8°48'12.1"E



Sarà possibile piantare la propria tenda di società.

Partenza

La pre-partenza dista circa 15' al passo dall'arena: seguire le fettucce bianco/rosse. La chiamata avverrà al minuto -4

La partenza sarà di tipo svedese (delayed start). Il riscaldamento sarà possibile SOLO lungo la strada tra l'arena e la partenza.

Model event

Dalle ore 10:00 possibilità di svolgere un allenamento con lanterne con partenza nei pressi del ritrovo. Carte ritirabili in segreteria previa iscrizione sul sito FISO <https://www.fiso.it/allenamento/2024229> con costo di 2€ a persona. Possibilità di scelta tra la scala 1:10000 – 1:7500, unico percorso (accorciabile) di 3,1 km con 150 m di dislivello.

Pre-O

la partenza si trova a 1300 mt dal ritrovo presso il parcheggio P3, la gara è di tipo sprint, vedi allegati alla gara su sito FISO <https://www.fiso.it/gara/2024219>

Indicazioni tecniche

- Nella parte finale di tutti i percorsi è presente un'area vietata segnata in carta con il simbolo 709 ("Out of bounds area") e recintata sul terreno da un lato (quello di provenienza dei concorrenti) con nastro bianco-rosso.
- Visto il terreno accidentato, si consiglia a chi è soggetto a storte l'utilizzo del taping.

Caratteristiche dei percorsi

Tracciatore: Michele Caraglio

Controllore: Enrico Immovilli

Lunghezza	Dislivello	Punti	Scala		Lunghezza	Dislivello	Punti	Scala	
1790	W10	35	9	1:7500	M10	1790	35	9	1:7500
2000	W-12	40	9	1:7500	M-12	2000	40	9	1:7500
2060	W-14	55	10	1:10000	M-14	2060	55	10	1:10000
2250	W-16	85	11	1:10000	M-16	2560	100	12	1:10000
2720	W-18	105	11	1:10000	M-18	3480	155	11	1:10000
2720	W-20	105	11	1:10000	M-20	3850	155	13	1:10000
3850	W Elite	155	13	1:10000	M Elite	5000	230	16	1:10000
3230	WA	145	11	1:10000	MA	3850	155	13	1:10000
2250	WB	85	11	1:10000	MB	3480	155	11	1:10000
2060	WC	55	10	1:10000	MC	2060	55	10	1:10000
3230	W35+	145	11	1:10000	M35+	3860	195	13	1:10000
3230	W40+	145	11	1:10000	M40+	3860	195	13	1:10000
2720	W45+	105	11	1:10000	M45+	3480	155	11	1:10000
2550	W50+	85	9	1:7500	M50+	3230	145	11	1:7500
2550	W55+	85	9	1:7500	M55+	3110	130	13	1:7500
2100	W60+	60	9	1:7500	M60+	3110	130	13	1:7500
1740	W65+	60	7	1:7500	M65+	2550	85	9	1:7500
1740	W70+	60	7	1:7500	M70+	2100	60	9	1:7500
1740	W75+	60	7	1:7500	M75+	2100	60	9	1:7500
2560	Rosso	100	12	1:10000	Esordienti	1790	35	9	1:7500

Carta di Gara

Piani di Praglia: scala 1:10.000/ 1:7.500, realizzazione 2023, CO1316, cartografo Francesco Buselli

Al termine della gara saranno disponibili su Livelox le mappe dei percorsi e sarà possibile aggiungere la propria traccia: ciò sarà possibile scansionando il QR code direttamente sulla carta o andando al link <https://www.livelox.com/Events/Show/129706/3-Days-of-Apennines-DAY-1-WRE>

Si chiede di non scaricare su Strava, Garmin o altri applicativi simili il proprio tracciato prima del termine della gara.

Parcheggi Praglia



Sabato 1 giugno – Passo del Faiallo (GE)

5^ Coppa Italia WRE – Middle distance

Programma

Ore 11:00 Apertura segreteria

Ore 15:30 Prima partenza

Ritrovo

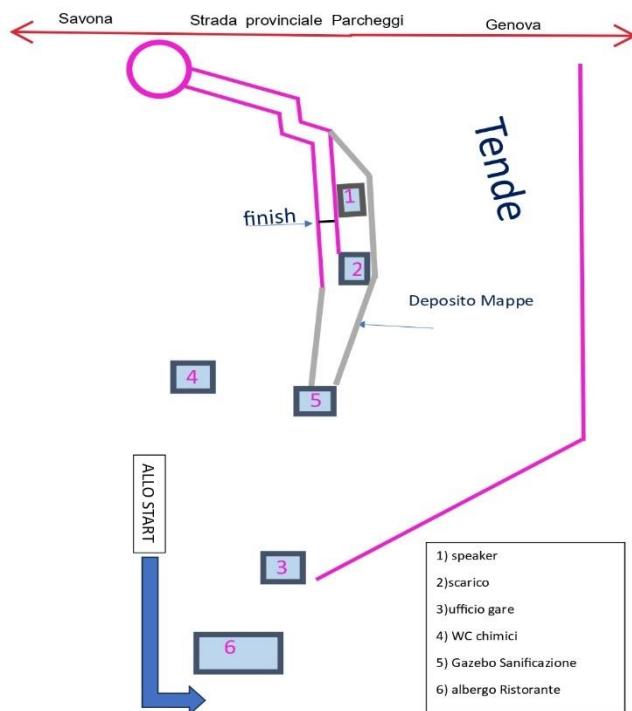
Presso il ristorante “La Nuvola sul Mare”.

Ristoro

solo acqua e te

Arena di gara

44°27'39.3"N 8°40'00.0"E



Possibilità di piantare la propria tenda in arena.

Partenza

La pre-partenza dista circa 4' al passo dall'arena: seguire le fettucce bianco/rosse. La chiamata avverrà al minuto -4

La partenza sarà di tipo svedese (delayed start) e il riscaldamento sarà possibile solo in zona arena e sulla strada fettucciata per la partenza.

Carta di Gara

Passo del Faiallo: scala 1:10.000/1:7.500, realizzazione 2024 CO1363, cartografo Francesco Buselli

Indicazioni tecniche

I percorsi delle categorie M Elite – W Elite – M35 attraverseranno due volte la strada provinciale: il secondo attraversamento sarà nei pressi dell'arrivo e sarà presidiato mentre il primo attraversamento sarà libero, si prega di fare attenzione al traffico veicolare.

Lungo la strada provinciale è presente una recinzione metallica con rete a maglie larghe che **E' ATTRAVERSABILE** in qualsiasi punto: si consiglia di scavalcarla appoggiandosi il più vicino ai pali di sostegno dove si riesce ad avere maggiore stabilità.



I percorsi delle categorie M/W 12 ed Esordienti avranno la tratta dal punto 4 al punto 5 fettucciata con nastro bianco/rosso.

Nell'area dei primi punti sono presenti molte lanterne (che comunque rispettano quanto previsto dal regolamento in termini di distanze tra i punti di controllo): prestare massima attenzione al codice!



Parcheggi Faiallo

Attenersi
rigorosamente alle
disposizioni degli
addetti.

Caratteristiche dei percorsi

Tracciatore: Dario Bertolini

Controllore: Enrico Gottardo

	Lunghezza	Dislivello	Punti	Scala		Lunghezza	Dislivello	Punti	Scala
W10	2090	60	9	1:7500	M10	2090	60	9	1:7500
W-12	2550	65	10	1:7500	M-12	2550	65	10	1:7500
W-14	2300	120	11	1:10000	M-14	2300	120	11	1:10000
W-16	2610	125	11	1:10000	M-16	2760	155	13	1:10000
W-18	2920	130	13	1:10000	M-18	3020	135	13	1:10000
W-20	3020	135	13	1:10000	M-20	3190	160	13	1:10000
W Elite	3570	195	14	1:10000	M Elite	4450	270	18	1:10000
WA	2760	155	13	1:10000	MA	3190	160	13	1:10000
WB	2610	125	11	1:10000	MB	2760	155	13	1:10000
WC	2110	110	9	1:10000	MC	2110	110	9	1:10000
W35+	3020	135	13	1:10000	M35+	3570	195	14	1:10000
W40+	2920	130	13	1:10000	M40+	3190	160	13	1:10000
W45+	2920	130	13	1:10000	M45+	3020	135	13	1:10000
W50+	2690	145	12	1:7500	M50+	2810	155	14	1:7500
W55+	2690	145	12	1:7500	M55+	2810	155	14	1:7500
W60+	1830	75	9	1:7500	M60+	2690	145	12	1:7500
W65+	1830	75	9	1:7500	M65+	2690	145	12	1:7500
W70+	1740	85	9	1:7500	M70+	1930	75	9	1:7500
W75+	1740	85	9	1:7500	M75+	1930	75	9	1:7500
Rosso	2610	125	11	1:10000	Esordienti	2550	65	10	1:7500

Al termine della gara saranno disponibili su Livelox le mappe dei percorsi e sarà possibile aggiungere la propria traccia: ciò sarà possibile scansionando il QR code direttamente sulla carta o andando al link <https://www.livelox.com/Events/Show/129711/3-Days-of-Apennines-DAY-2-Coppa-Italia-middle-WRE>

Si chiede di non scaricare su Strava, Garmin o altri applicativi simili il proprio tracciato prima del termine della gara.

PROCEDURE DA ATTUARE PER EMERGENZA PESTE SUINA

L'area di gara dei Piani di Praglia e del Passo del Faiallo sono interessate dall'epidemia di peste suina, che non comporta alcun rischio per il genere umano ma è pericolosa per gli effetti che determina negli allevamenti degli animali destinati alla produzione di carni suine.

L'autorizzazione alla gara è stata data solo dopo l'accettazione di un protocollo per arginare la diffusione della malattia in altre zone.

Ogni concorrente dovrà consegnare agli organizzatori un paio di scarpe di ricambio che dovrà indossare al momento dell'allontanamento dall'arena di gara per il ritorno a casa; contestualmente dovrà consegnare quelle usate, che gli verranno restituite subito dopo essere state disinfettate e riposte all'interno di una busta fornita dall'organizzazione.

I concorrenti avranno bisogno di ricordarsi il numero di pettorale onde permettere l'identificazione delle proprie calzature.

Vi sarà un' apposita area dedicata per queste operazioni.

Domenica 2 giugno – Campo Ligure (GE)

4^ Coppa Italia WRE (finale) – Sprint distance

Programma

Ore 09:00 Apertura segreteria

Ore 10:00 Prima partenza

Parcheggio

Presso l'area sportiva del paese di Campo Ligure. Attenersi a quando comunicato nel Buletin 2 per i parcheggi e seguire le eventuali indicazioni del personale presente.

Colazioni: sarà possibile fare colazione **esclusivamente** presso il bar Europa sito presso il palazzetto dello sport e presso il bar della "S.M.S. Messina" nella via di accesso ai parcheggi. Tutto il centro storico infatti è zona gara e quindi non visitabile fino a gara terminata!

Ristoro

previsto con acqua, te e frutta

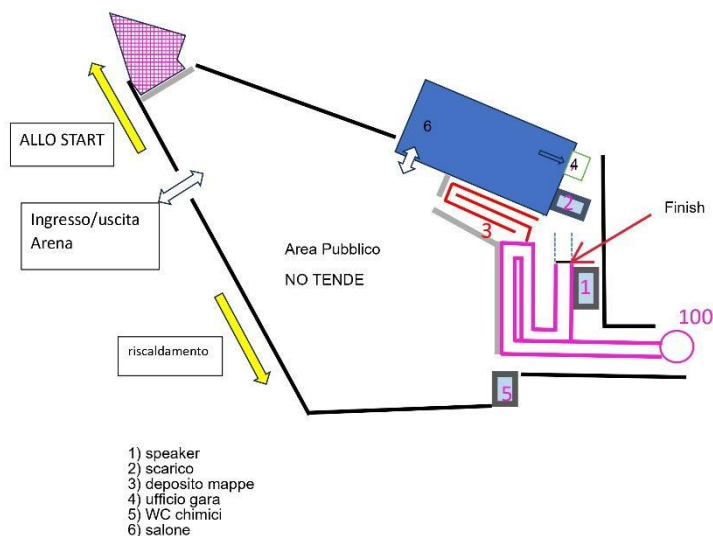
Arena di gara

L'arena si trova a circa 10' al passo dal parcheggio. Seguire le fettucce bianco/rosse

Carta di Gara

Campo Ligure-Valle Stura: scala 1:4.000, realizzazione 2024, CS/T 1357, cartografia team 3 giorni

44°32'06.6"N 8°41'54.6"E



NON sarà possibile piantare la propria tenda di società in arena.

Partenza

La pre-partenza dista circa 1'al passo dall'arena. La chiamata avverrà al minuto -4

La partenza sarà di tipo svedese (delayed start) e il riscaldamento sarà possibile solo davanti all'arena nella "ciclabile" lungo la SP456 (si chiede di evitare di riscaldarsi verso il parcheggio considerato il traffico veicolare e lo stretto marciapiede).

Indicazioni tecniche

Il traffico veicolare nel centro storico è molto limitato ma l'area sarà aperta al traffico residenziale: si prega di prestare la massima attenzione e di rispettare il codice della strada, soprattutto considerando i molti angoli ciechi nell'innesto tra le strette vie secondarie e quelle principali.

Il centro storico medievale di Campo Ligure presenta un dedalo di vie molto strette: **si richiede quindi ai concorrenti la massima attenzione e il dovuto rispetto** nei confronti degli altri atleti e degli abitanti "campesi", ricordando di tenere la destra durante la corsa e di rallentare in prossimità degli angoli ciechi.

Si rammenta come sia vietato attraversare i muri con spessore 0,4 mm (simbolo n° 515), le proprietà private (simbolo n° 520) e le siepi "verde 4" (simbolo n° 411): in alcuni passaggi non attraversabili verranno poste delle fettucce giallo/nere (vedi fotografia di esempio).



È presente in paese un unico cantiere che blocca il passaggio in una via a causa di un terrazzino pericolante: questo è segnalato sul terreno con due transenne e sulla mappa con il simbolo 708 "Perimetro di area vietata" (linea magenta spessa, vedi foto sotto). È assolutamente vietato scavalcare o aggirare le transenne.



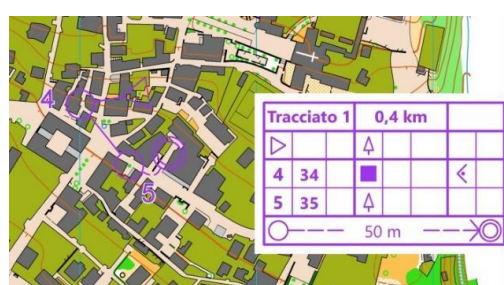
È poi presente nei pressi del castello un'area molto ripida che è stata chiusa per motivi di sicurezza. Sarà indicata in mappa sempre con il simbolo 708 mentre sul terreno sarà posato del nastro giallo/nero.

Con il simbolo n° 714 (Struttura provvisoria o area chiusa) sono stati indicati dei dehors e un palco presente in piazza che non sono attraversabili

(vedi esempio a lato)



Le categorie W-20, W Elite, M-18, M-20, M Elite, M35+, M40+ avranno il percorso stampato fronte/retro sulla carta: arrivati ad esempio al punto 3, ci sarà da girare la mappa e si ripartirà dal triangolo che punterà verso il punto 4.



Caratteristiche dei percorsi

Tracciatore: Emiliano Corona

Controllore: Andrea Immobili

	Lunghezza	Dislivello	Punti	Scala		Lunghezza	Dislivello	Punti	Scala
W10	1200	20	13	1:4000	M10	1200	20	13	1:4000
W-12	1380	25	13	1:4000	M-12	1380	25	13	1:4000
W-14	2050	50	17	1:4000	M-14	2050	50	17	1:4000
W-16	2200	65	15	1:4000	M-16	2350	70	15	1:4000
W-18	2450	75	13	1:4000	M-18 *	2650	90	13	1:4000
W-20 *	2600	85	13	1:4000	M-20 *	3300	105	20	1:4000
W Elite *	2600	85	13	1:4000	M Elite *	3300	105	20	1:4000
WA	///	///	///	1:4000	MA	///	///	///	1:4000
WB	2200	65	15	1:4000	MB	2350	70	15	1:4000
WC	///	///	///	1:4000	MC	///	///	///	1:4000
W35+	2450	75	13	1:4000	M35+ *	2650	90	13	1:4000
W40+	2450	75	13	1:4000	M40+ *	2650	90	13	1:4000
W45+	2200	65	15	1:4000	M45+	2250	65	15	1:4000
W50+	2200	65	15	1:4000	M50+	2250	65	15	1:4000
W55+	1750	50	12	1:4000	M55+	2000	60	14	1:4000
W60+	1750	50	12	1:4000	M60+	2000	60	14	1:4000
W65+	1550	35	10	1:4000	M65+	1750	50	12	1:4000
W70+	1550	35	10	1:4000	M70+	1550	35	12	1:4000
W75+	1550	35	10	1:4000	M75+	1550	35	12	1:4000
Rosso	2350	70	15	1:4000	Esordienti	1380	25	13	1:4000

* Queste categorie hanno il cambio carta fronte/retro per la gara sprint

Parcheggi Campo Ligure



Al termine della gara saranno disponibili su LiveloX le mappe dei percorsi e si potrà aggiungere la propria traccia: ciò sarà possibile scansionando il QR code direttamente sulla carta o andando al link <https://www.livelox.com/Events/Show/129710/3-Days-of-Apennines-DAY-3-Coppa-Italia-sprint-WRE>

Si chiede di non scaricare su Strava, Garmin o altri applicativi simili il proprio tracciato prima del termine della gara.

Pagamento quote Gara:

attraverso bonifico bancario

IT55E0538701411000003861810

Paese: IT CIN/EU: 55 CIN/IT: E ABI: 05387 CAB: 01411
Numero C/C: 000003861810 BIC/SWIFT: BPMOIT22XXX

SISTEMA DI PUNZONATURA

Per tutte le categorie verrà utilizzato il sistema di punzonatura Sport-Ident, sarà attivato il metodo Air+ (touch-free).

Sono disponibili Sport-Ident a noleggio (no Air+) al costo di 2 € al giorno.

PREMIAZIONI

non è prevista nessuna premiazione a Praglia

non è prevista nessuna premiazione al Faiallo

a Campo Ligure le premiazioni sono previste per le ore 14,00 in piazza Vittorio Emanuele II

Verrà poi stilata una classifica della 3 Days in base alla quale verranno premiati i primi classificati delle categorie B, ROSSO e 75, i primi sei Elite e i primi tre classificati delle restanti categorie.

La classifica finale di Coppa Italia Sprint verrà premiata in altra sede

Punteggi 3 Days of Apennines:

20 punti al primo classificato

17 punti al secondo classificato

14 punti al terzo classificato

12 punti al quarto classificato

11 punti al quinto classificato

poi a scalare di un punto fino al quindicesimo classificato il quale riceverà un punto, come tutti gli altri classificati oltre il quindicesimo posto.

Agli atleti non classificati o non iscritti verranno attribuiti 0 punti

Per la gara di Trail-O verranno premiati i primi tre classificati di categoria.





Poggio Rebasti



Terre di
Roveskala

